

The book cover features a vibrant, abstract design. A large, light pink circle is the central focus, containing the title and authors' names. To its right is a solid orange circle. Below these is a large yellow circle. On the left, a vertical orange pattern of concentric semi-circles resembles a stylized tree or a decorative element. At the top right, a pattern of white starburst shapes is set against a red and orange background. A brown cloud-like shape is positioned at the top left. The overall color palette is warm and modern.

Ichiro Kishimi
Fumitake Koga

ATRÉVETE A NO GUSTAR

Un simple libro puede cambiar tu vida.

Libérate de tus miedos
y alcanza la verdadera
felicidad

ÍNDICE

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

NOTA DE LOS AUTORES

INTRODUCCIÓN

La primera noche. EL TRAUMA NO EXISTE
EL «TERCER GIGANTE» DESCONOCIDO
POR QUÉ PUEDEN CAMBIAR LAS PERSONAS
EL TRAUMA NO EXISTE
LA IRA ES UN MEDIO PARA CONSEGUIR UN FIN
CÓMO VIVIR SIN QUE EL PASADO NOS CONTROLE
SÓCRATES Y ADLER
¿TE SIENTES BIEN CONTIGO MISMO?
SER INFELIZ ES UNA ELECCIÓN PERSONAL
LA GENTE SIEMPRE ELIGE NO CAMBIAR
TU VIDA SE DECIDE AQUÍ Y AHORA

La segunda noche. TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN
QUE VER CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES

POR QUÉ NO TE GUSTAS
TODOS LOS PROBLEMAS TIENEN QUE VER CON LAS
RELACIONES INTERPERSONALES
EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD ES UNA CONJE-
TURA SUBJETIVA
EL COMPLEJO DE INFERIORIDAD ES UNA EXCUSA
LOS FANFARRONES TAMBIÉN TIENEN SENTIMIENTO
DE INFERIORIDAD
LA VIDA NO ES UNA COMPETICIÓN
TU ASPECTO SOLO TE PREOCUPA A TI
DE LA LUCHA DE PODER A LA VENGANZA
ADMITIR EL ERROR NO ES UNA DERROTA
SUPERAR LAS TAREAS CON QUE NOS ENCONTRA-
MOS A LO LARGO DE LA VIDA
HILOS ROJOS Y CADENAS RÍGIDAS
NO TE CREAS LAS «MENTIRAS VITALES»
DE LA PSICOLOGÍA DE LA PERTENENCIA A LA PSICO-
LOGÍA DE LA PRÁCTICA

La tercera noche. NO TE OCUPES DE LAS TAREAS DE LOS
DEMÁS

NIEGA EL DESEO DE RECONOCIMIENTO
NO VIVAS PARA SATISFACER LAS EXPECTATIVAS DE
LOS DEMÁS
CÓMO SEPARAR LAS TAREAS
NO TE OCUPES DE LAS TAREAS DE LOS DEMÁS
CÓMO LIBRARTE DE LOS PROBLEMAS EN LAS RELA-
CIONES INTERPERSONALES
CORTA EL NUDO GORDIANO
EL ANHELO DE RECONOCIMIENTO TE ARREBATA LA
LIBERTAD
QUÉ ES LA VERDADERA LIBERTAD
TIENES EN TUS MANOS LA CLAVE DE LAS RELACIO-
NES INTERPERSONALES

La cuarta noche. DÓNDE ESTÁ EL CENTRO DEL MUNDO
LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL Y EL HOLISMO
EL OBJETIVO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES
ES EL SENTIMIENTO DE COMUNIDAD
¿POR QUÉ SOLO ME INTERESO POR MÍ MISMO?
NO ERES EL CENTRO DEL MUNDO
ESCUCHA LA VOZ DE LA COMUNIDAD MÁS AMPLIA
NI ELOGIOS NI REPRIMENDAS
EL MÉTODO DEL ALIENTO
CÓMO SENTIR QUE ERES VALIOSO
EXISTIR EN EL PRESENTE
NO SABEMOS HACER BUEN USO DEL YO

La quinta noche. VIVIR INTENSAMENTE AQUÍ Y AHORA
EL APEGO AL YO NOS AHOGA
DE LA AUTOAFIRMACIÓN A LA AUTOACEPTACIÓN
LA DIFERENCIA ENTRE CONFIANZA Y SEGURIDAD
LA ESENCIA DEL TRABAJO ES LA CONTRIBUCIÓN AL BIEN COMÚN
LOS JÓVENES CAMINAN POR DELANTE DE LOS ADULTOS
LA ADICCIÓN AL TRABAJO ES UNA MENTIRA VITAL
PUEDES SER FELIZ AHORA
QUIENES QUIEREN SER «ESPECIALES» RECORREN UNO DE DOS CAMINOS
ATRÉVETE A SER NORMAL
LA VIDA ES UNA SERIE DE MOMENTOS
VIVE BAILANDO
ILUMINA EL AQUÍ Y AHORA
LA MAYOR MENTIRA VITAL
DAR SENTIDO A UNA VIDA APARENTEMENTE SIN SENTIDO

EPÍLOGO

CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Atrévete a no gustar te mostrará cómo desatar todo tu poder interior para tener el valor ser tú mismo, enseñándote una forma de pensar profundamente liberadora que te permitirá desarrollar el coraje para cambiar e ignorar las limitaciones que nosotros y las personas que nos rodean nos han impuesto.

Escrito en forma de diálogo entre un filósofo y un joven, al estilo socrático, este libro es un acercamiento al mundo del autoconocimiento y las enseñanzas de Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler al alcance de todos.

Ichiro Kishimi y Fumitake Koga

Atrévete a no gustar

Libérate de tus miedos y
alcanza la verdadera felicidad

Prólogo de Domènec Luengo

zenith

NOTA DE LOS AUTORES

Sigmund Freud, Carl Jung y Alfred Adler son tres gigantes de la psicología. Este libro destila las ideas y las enseñanzas filosóficas y psicológicas de Adler y las presenta en forma de diálogo narrativo entre un filósofo y un joven.

La psicología adleriana cuenta con un amplio apoyo tanto en Europa como en Estados Unidos y ofrece respuestas sencillas y directas a la pregunta filosófica de «¿cómo puedo ser feliz?». Es muy posible que la psicología adleriana tenga la clave para ello, así que leer este libro podría transformar tu vida. Acompañemos ahora al joven aprendiz y aventurémonos a cruzar la «puerta».

INTRODUCCIÓN

En las afueras de una ciudad milenaria vivía un filósofo que enseñaba que el mundo era un lugar sencillo y que la felicidad estaba al alcance inmediato de todo el mundo. Así, un joven que estaba insatisfecho con su vida decidió visitarlo para llegar al fondo de la cuestión. Creía que el mundo era una caótica masa de contradicciones y, angustiado, la mera idea de la felicidad le resultaba completamente absurda.

JOVEN: Te lo preguntaré de nuevo: ¿Crees que el mundo es un lugar sencillo en todos los aspectos?

FILÓSOFO: Sí. El mundo es un lugar asombrosamente sencillo. Y la vida, también.

JOVEN: ¿Y esto es una argumentación idealista o una teoría práctica? Dicho de otro modo, ¿afirmas que todos los problemas a los que nos enfrentamos tú, yo o cualquiera a lo largo de la vida son también sencillos?

FILÓSOFO: Por supuesto que sí.

JOVEN: De acuerdo. Entonces, permíteme que te explique por qué he venido a visitarte hoy. En primer lugar, quiero hablar contigo de esto hasta que me dé por satisfecho y, luego, si es posible, quiero que te retractes de esta teoría.

FILÓSOFO: Ja, ja, ja.

JOVEN: He oído hablar de ti y conozco tu reputación... Se dice que aquí vive un filósofo excéntrico cuyas enseñan-

zas y sentencias cuesta mucho pasar por alto... Afirmas que LAS PERSONAS PUEDEN CAMBIAR, QUE EL MUNDO ES SENCILLO Y QUE TODOS PODEMOS SER FELICES... Eso es lo que he oído. Sin embargo, me parece una postura totalmente inaceptable, así que quería confirmarlo personalmente. Si me parece que te equivocas en algo de lo que dices, te lo señalaré y te corregiré... ¿o crees que te molestará?

FILÓSOFO: No, en absoluto. Agradezco la oportunidad que me brindas. Hace mucho tiempo que tengo ganas de hablar con alguien tan joven como tú y aprender tanto como sea posible de lo que puedas decirme.

JOVEN: Gracias. No creas que pretendo rechazar tu postura sin más. Reflexionaré sobre ella y, entonces, estudiaré las posibilidades a medida que se presenten. El mundo es sencillo y la vida, también... Si esa tesis contiene algo de verdad, tiene que tratarse de una vida vista a través de los ojos de un niño. Los niños carecen de obligaciones evidentes, como pagar impuestos o ir a trabajar. Sus padres y la sociedad los protegen, y pueden pasarse los días sin preocuparse lo más mínimo. Pueden imaginar un futuro que se extienda para siempre y hacer lo que quieran. No ven la triste realidad, tienen los ojos vendados. Para ellos, el mundo ha de ser sencillo. Sin embargo, cuando los niños maduran y se convierten en adultos, el mundo revela su verdadera naturaleza. No tardarán en saber cómo son en realidad las cosas y en ver lo que les está permitido hacer y lo que no, así que su opinión cambiará y no verán más que IMPOSIBILIDAD. La imagen romántica desaparecerá y se verá sustituida por un realismo cruel.

FILÓSOFO: Ya veo. Lo que dices es muy interesante.

JOVEN: Pues aún no he terminado. Cuando crezcan, se verán enredados en todo tipo de relaciones complicadas con distintas personas que les impondrán todo tipo de responsabilidades. Y así será la vida para ellos, ya sea en el

trabajo, en casa o en cualquier función que asuman en la vida pública. Huelga decir que, al mismo tiempo, se darán cuenta de múltiples problemas sociales que no entendían de niños, como la discriminación, la guerra o la desigualdad, y no podrán hacer como si no existieran. ¿Me equivoco?

FILÓSOFO: No, me parece que vas bien. Continúa.

JOVEN: Bueno, si viviéramos en una época en que la religión siguiera siendo importante, aún cabría pensar en la salvación, porque las enseñanzas de lo divino serían la verdad del hombre y del mundo, y lo serían todo para nosotros. Lo único que tendríamos que hacer es vivir obedeciendo esas enseñanzas y, por lo tanto, tampoco tendríamos que pensar mucho. Sin embargo, la religión ha perdido su poder y ahora no creemos verdaderamente en Dios. Al carecer de un puntal, vivimos azotados por la inquietud y la duda. No pensamos más que en nosotros mismos. Esta es la sociedad en que vivimos hoy. Así que dime: después de todo lo que he dicho, y dado que estamos controlados por estas realidades, ¿cómo puedes mantener que el mundo es un lugar sencillo?

FILÓSOFO: Sigo manteniéndolo. El mundo es un lugar sencillo y la vida también es sencilla.

JOVEN: ¿Cómo es posible? Cualquiera puede ver que es una masa caótica de contradicciones.

FILÓSOFO: No es que el MUNDO sea complicado. Lo que sucede es que TÚ LO ESTÁS HACIENDO COMPLICADO.

JOVEN: ¿Yo?

FILÓSOFO: Nadie vive en un mundo objetivo. Todos vivimos en un mundo subjetivo al que nosotros mismos hemos dado sentido. El mundo que tú ves es distinto al que veo yo, y es imposible que puedas compartirlo con nadie.

JOVEN: ¿Cómo puede ser eso? Tú y yo vivimos en el mismo país y en la misma época y vemos las mismas cosas, ¿no?

FILÓSOFO: Sí... me pareces bastante joven, pero ¿has bebido alguna vez agua de pozo recién extraída?

JOVEN: ¿Agua de pozo? Mmm... bueno, hace ya mucho tiempo de eso, pero en la casa de mi abuela, en el campo, había un pozo. Recuerdo que disfrutaba del agua fresca que sacábamos en los calurosos días de verano.

FILÓSOFO: Quizá ya lo sepas, pero el agua de pozo se mantiene a prácticamente la misma temperatura durante todo el año, a unos dieciocho grados. Se trata de un número objetivo y es el mismo mida quien mida la temperatura del agua. Sin embargo, cuando bebes en verano, parece que el agua está fresca y, si la bebes en invierno, parece que está templada. A pesar de que se trata de la misma agua y de los mismos dieciocho grados según el termómetro, te parece una cosa o la otra dependiendo de si es verano o invierno.

JOVEN: Así que es una ilusión debida al cambio en el ambiente.

FILÓSOFO: No, no es una ilusión. Para TI, en este momento, que el agua del pozo esté fresca o templada es un hecho irrefutable. Eso es lo que significa vivir en un mundo subjetivo. La subjetividad de CÓMO VEMOS lo es todo, y es imposible escapar de la propia subjetividad. Ahora el mundo te parece un caos complicado y misterioso, pero si cambias, el mundo te parecerá un lugar sencillo. LO QUE IMPORTA NO ES CÓMO ES EL MUNDO, SINO CÓMO ERES TÚ.

JOVEN: ¿Cómo soy yo?

FILÓSOFO: Sí. Si miras el mundo a través de un cristal oscuro, es natural que todo te parezca oscuro. Sin embargo, en esa situación, en lugar de lamentarte por la oscuridad

del mundo, podrías quitarte las gafas. Es posible que, de repente, el mundo te pareciera excesivamente luminoso y cerraras los ojos involuntariamente. Quizá incluso quisieras volver a ponerte las gafas. De todos modos, la verdadera pregunta es la siguiente: ¿Puedes quitarte las gafas? ¿Puedes mirar el mundo directamente? ¿TIENES EL VALOR NECESARIO PARA ELLO?

JOVEN: ¿Valor?

FILÓSOFO: Sí, es una cuestión de valor.

JOVEN: Mmm... de acuerdo. Se me ocurren un millón de objeciones a lo que acabas de decir, pero creo que será mejor abordarlas más adelante. Ahora, me gustaría confirmar lo que dices de que «las personas pueden cambiar». ¿Es así? Si puedo cambiar, el mundo cambiará también y recuperará su sencillez. ¿Es eso?

FILÓSOFO: CLARO QUE LAS PERSONAS PUEDEN CAMBIAR. y, ADEMÁS, PUEDEN ENCONTRAR LA FELICIDAD AHORA MISMO.

JOVEN: ¿Todos? ¿Sin excepciones?

FILÓSOFO: Sin ninguna excepción y a partir de ahora mismo.

JOVEN: ¡Ja, ja, ja! ¡No te andas con chiquitas! Esto se pone interesante. Voy a empezar a rebatirte inmediatamente.

FILÓSOFO: No tengo intención de huir ni de ocultarte nada. Reflexionemos detenidamente sobre todo esto. Si te he entendido bien, tú partes de la postura de que «las personas no pueden cambiar».

JOVEN: No, no pueden cambiar. De hecho, yo mismo sufro por mi incapacidad para cambiar.

FILÓSOFO: Pero, al mismo tiempo, desearías poder hacerlo.

JOVEN: Claro. Si pudiera cambiar, volvería a empezar de nuevo. Me arrodillaría ante ti sin reservas. Sin embargo, es muy posible que seas tú quien acabe arrodillado ante mí.

FILÓSOFO: Muy bien. Creo que esto va a ser muy interesante... Me recuerdas a mí mismo cuando era un joven estudiante que buscaba apasionadamente la verdad y recorría la ciudad en busca de filósofos con los que hablar.

JOVEN: Sí, busco la verdad. La verdad acerca de la vida.

FILÓSOFO: Nunca he sentido la necesidad de tener discípulos y hasta ahora no he tenido ninguno. Sin embargo, creo que desde que empecé a estudiar la filosofía griega clásica, y aún más desde que conocí «otra filosofía», en realidad he estado esperando la visita de un joven como tú.

JOVEN: ¿Otra filosofía? ¿De qué me hablas?

FILÓSOFO: Mira, esa es la puerta de mi estudio. Entra. Va a ser una noche larga, así que voy a preparar un buen café.